

Ernährungs
vision
Österreich



Karotten-Mandel-Kuchen

Wer Karottenkuchen liebt, wird sich über dieses einfach gehaltene Rezept freuen.

Mit unserem Rezept backt man einen lockeren und gleichzeitig saftigen Kuchen, der noch dazu ein ideales Gemüse Versteck für unsere Kleinen ist.

Wir ersetzen bewusst weißes Mehl und Industriezucker mit geriebenen Mandeln, Mandelmehl und Erythrit und erhalten so einen low carb Kuchen. Erwähnenswert ist, dass alle "speziellen Zutaten" mittlerweile auch im Supermarkt erhältlich sind.

Bei der Glasur setzen wir auf Frischkäse als Basis. Wer eine Laktose Unverträglichkeit hat, verwendet einfach einen laktosefreien Frischkäse.

Die Zutaten für den Teig:

| | | |
|-----|-----|---|
| 4 | Stk | Eier |
| 200 | g | Puder Erythrit (oder Biosüße Powder -> hier bestellen) |
| 250 | ml | Rapsöl |
| 1 | TL | Zimt gemahlen |
| 300 | g | Mandeln gerieben |
| 100 | g | Mandelmehl entölt (-> hier bestellen) |
| 400 | g | Karotten, frisch gerieben |
| 2 | TL | Weinstein Backpulver |

Die Zutaten für die Glasur:

| | | |
|-----|----------|---|
| 250 | g | Friskäse fein |
| 15 | Tropfen | Stevia Fluid (Süßkraft entspricht rund 50 g Zucker) |
| 1/2 | TL | Bourbon Vanille |
| 1 | Spritzer | Zitronensaft, frisch |

Die Zubereitung:

1. Eier und Erythrit mit dem Mixer gut verrühren, dann Öl und Zimt dazugeben und verrühren.
2. Die geriebenen Mandeln und die geriebene Karotten dazugeben und verrühren.
3. Das Backpulver mit dem Mandelmehl verrühren und auch unterrühren.
4. Den Teig in eine gut gefettete Backform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für ca. 40-45 Minuten backen.
5. Den Karottenkuchen nach dem Backen abkühlen lassen.
6. Für die Glasur, oder modern gesagt das Frosting, alle 4 Zutaten mit dem Mixer gut durchrühren und mit einer Palette auf den Kuchen auftragen.